

特別インタビュー 第3回 聞き手 有賀雅史

日本トレーニング指導者協会理事長  
窪田登

研究者として、そして筋トレ実践者として、70年以上に渡って筋肉と向き合い続ける窪田登JATI理事長。前回に引き続き、日本の筋トレの歴史と重なるその軌跡をたどりながら、トレーニング指導者として活動する会員へのメッセージを語ってもらった。



## 「雑誌『ストレンクス&amp;ヘルス』を参考に自主トレした大学時代」

**有賀** 大学時代、先生は何時間くらい練習されていたのですか？

**窪田** 当時は2時間程度です。食べるものがなくてね。今でも思い出すけど、渋谷のハチ公の反対側が昔は広場になっていました。そこに近くの店の店員がバーベルを用意して筋トレをしていたところに、見物人が50～60人集まっていたんです。僕ものぞいてみると、20貫程度（75kgくらい）をハイクリーンしていました。その時、「誰か挙げる者はいないか」という声が挙がったので、「僕がやります」と。

**有賀** 飛び入り参加したのですか？

**窪田** そう。それで挙げてみせた。当時は、力自慢に関心が集まる時代だったんだね。

**有賀** 先生は当時、下宿で練習を積んでおられたのですよね。指導者はいらしたのですか？

**窪田** 誰もいなかったの、一人でやっていました。

**有賀** その方法論は海外から取り入れていたのですか？

**窪田** 「ストレンクス & ヘルス」という、アメリカの雑誌を購読していたんです。

**有賀** 当時、外国の雑誌は高かったのではないですか？

**窪田** 高かったですね。それも日本には入ってこないんですが、アメリカの軍人が読んだものが日本に卸されていたわけ。御茶の水の明治大学の坂を下りて行くと神田でしょう。そこから靖国神社に向かってずっと屋台が並んでいたんです。その屋台の中に時々古本屋さんがいてね。その古本屋さんと仲良くなったので、行くと「学生さん、今日はありますよ」と教えてくれるんです。

**有賀** 「ストレンクス & ヘルス」が入っていますよと。

**窪田** ええ。確か1冊 270円くらいだったかな。1ドルが360円の時代だったから、高かったですね。

**有賀** その本代はどうやって調達したのですか？

**窪田** おやじが仕送りしてくれていましたからね。食事代として、全部で8000円くらい送ってもらっていたんじゃないかな。

**有賀** その8000円のうちの270円は貴重ですね。

**窪田** 貴重ですよ。だから、私は本を捨てたことがないんです。

**有賀** それらを今も大事になさっているのですか？

**窪田** ええ。アメリカで発売されてからホフマンが死ぬまで続いた「ストレンクス & ヘルス」はほとんど持っていますね。

**有賀** 「ストレンクス & ヘルス」をほとんど持っている方は、かなり珍しいのではないのでしょうか？

**窪田** 外国にはいるかもしれないけど、まあ珍しいでしょうね。あと、著者はわからないのですが、「ライフ・イズ・ムーブメント」という分厚い本もありますし、ユージン・サンドウが作った本も二冊持っています。ユージン・サンドウは、「近代ウエイトトレーニングの父」とも呼ばれた人で、19世紀に自らのトレーニング体験をもとに、筋トレの方法論を確立し、広めた人ですね。私が所有しているユージン・サンドウの著書のうち、一冊は1897年に出版された「Strength And How To Obtain It」です。これは、19種類のエクササイズから成る、全身を鍛えるトレーニングプログラムが紹介されています。ちなみに、私が所有するユージン・サンドウの本は、二冊とも初版なんですよ。

**有賀** サンドウの初版ですか。それはすごいですね。とても価値があるものなのではないでしょうか。

**窪田** ええ、今なら何十万円はするでしょうね。サンドウの本は、講道館の嘉納治五郎さんが翻訳して出版しているんですよ。

**有賀** 嘉納治五郎先生が翻訳したということは、明治時代に出版されたのですね。嘉納治五郎先生は、かなりウエイトトレーニングがお好きで、ご自分でも行っていたらそうですね。

**窪田** そうですね。嘉納治五郎さんは、日本で初めてバーベルを輸入した方なんですよね。

**有賀** オーストリアからですか？

**窪田** そうです。それで重量挙げの研究をしたんです。

**有賀** 最近では柔道の選手もバーベルなどのトレーニングを行うようになりましたが、以前はあまり行われていませんでしたね。

**窪田** そうですね。嘉納治五郎さんは柔道で筋トレを発展させようとしたのですが、あまり関心を持たれなかった。そんな時サンドウの世界的ブームが来たというわけです。

**有賀** その時に日本にも重負荷の筋トレが取り入れられていたら、また違ったかもしれませんね。

**窪田** ええ、違ったかもわかりませんね。

**有賀** こうして歴史を振り返ると、バーベルに興味を持つ方が明治時代にすでにいたというのは興味深いですね。

**窪田** そうでしょう。柔道家の中でも、バーベルなどを使ったトレーニングに興味を持った人はいたと思いますよ。

**有賀** 先生は第一回アジア大会に日本代表として出場されているのですか？

**窪田** そうです。1951年のことでした。あの当時、日本から外国（インド）に行ったのは、井口幸男さんと私が初めてでした。私は全盛期には、今日のパワーリフティングで170kgを目標にベンチプレスをしていました。

**有賀** なぜ170kgを目標とされていたのですか？

**窪田** それはですね、私は当時、ジョン・グリメックという選手を目標としていたからなんです。ジョン・グリメックは、初代ミスターアメリカで、グリメックはベンチプレスで170kgを上げていました。しかし、当時170kgを挙げる人は大変珍しかったんです。そこで、それができるグリメックを目標にしたんです。ちなみに、グリメックはミスターアメリカで二連覇するだろうという前評判だったのですが、1回限りというルールができてしまい、二連覇がかなわなかったのです。その後、僕も170kgを挙げるようになり、目標にするのはやめました。

**有賀** スクワットはいかがでしたか？

**窪田** 210kgでした。人間は、ちょっとやればよくなるんです。大切なのは、目標をしっかり持つこと。僕の場合、慶応義塾大学附属高校の体育教諭、井口幸男さんと、私の長兄が目標でした。

(四回目に続く)

窪田登 くぼたみのる

1930年、岡山県生まれ。早稲田大学を卒業後、早稲田大学体育局長、吉備国際大学学長を歴任。1960年にはオリンピックローマ大会ウエイトリフティング競技に選手として出場した他、アジア競技大会には第一回から第三回まで連続出場を果たす。1955年に出版した「ボディビルディング入門」以降、多数の著書を出版。